

(熱中症を予防しましょう)

熱中症とは、暑さによって引き起こされる、さまざまな体の不調のこと。暑さに体が慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

日頃から健康管理に注意し、次のような対策をして、熱中症を予防しましょう。

結核・感染症予防係
(中野区保健所)
☎(3382)6500
FAX(3382)7765

屋外

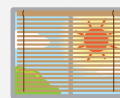
帽子や日傘を使って
直射日光を避ける



のどが渇いていなくても、
こまめに水分を補給。大量
に汗をかいたら塩分も

屋内

カーテンやすだれなどで
直射日光を遮断する



風通しを良くし、扇風機やエ
アコンを適切に使って、室温
が高温にならないようにする。
目安は室温28℃前後

●暑さ指数(WBGT)で 熱中症危険度を確認



◀環境省の熱中症予
防情報サイトで熱中症
危険度を確認できます

救急車を呼ぶかどうか判断に迷った時や応急手当のアドバイスが必要な時は、電話で、東京消防庁救急相談センター(#7119)へ
☆24時間受け付け。年中無休

●お子さんや高齢の方は特にご注意ください

小さなお子さんは、地面に近く高温にさらされます。乳幼児を連れたの炎天下の外出は避けましょう

高齢の方は、就寝中の脱水予防のため枕元に飲料を用意して、夜間も水分を補給しましょう



どころ



●「涼み処」として 高齢者会館等のご利用を

場所や開館状況などについては、すこやか福祉センター企画調整係 ☎(3228)8809へ問い合わせを

おも 人・想い・未来

～「文化・芸術にあふれるまち なかの」を目指して～

区長 酒井直人

「中野のまちの至る所に、身近に文化・芸術に触れ、楽しみ、感動することができる場所を作りたい」。これは、私が5年前に区長に就任して以降、一貫して思い描いていることです。

今号では、その取り組みの一つとして、中野ミューラルプロジェクトをご紹介します。身近でアートに親しめるよう、日常の中で鑑賞できる壁画を制作するこのプロジェクト。区民のみなさんや区内事業者と協働しながら、プロのアーティストの手によって、中野のまちを彩ります。2021年に始動し、これまでに完成した区内の壁画は4か所。デザインやテーマもそれぞれ違うので、見ていて面白いですし、新たな観光名所として注目されればうれしいです。

文化・芸術は、老若男女問わず、心の豊かさや創造性を育むものであり、多くの人の心を引きつける魅力を持っています。幸いなことに、中野区には、江古田の獅子舞や鷺宮囃子ばやしなどの伝統文化を始め、アニメやサブカルチャー、アール・ブリュット(専門的な美術教育を受けていない人が独自の手法で生み出す芸術作品)など多様な文化・芸術があります。

中野のまちで、誰もが継続的に文化・芸術に触れる機会をつくる、そしてその魅力が区内外に広く発信される。これらを通じて、区民一人ひとりの感性が育まれ、にぎわいと創造性にあふれたまちになる。そんなまちづくりを今後も進めていきます。

次号予告

教育委員会ってどんなところ？



なかの区報二次元コード

区内各家庭の郵便受けなどに配布しています
情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ